

# Yuca Frita al Horno

Sirve: 6 porciones

## Ingredientes

**20** yuca (casava) (fresca, pelada y cortada en trozos de 3 pulgadas de largo o 1 libra de yuca pelada congelada)

**1** aceite antiadherente en aerosol (como lo necesite, que no pegue)

## Preparación

1. Coloque la yuca en una olla con suficiente agua fría para que la sobrepase 1 pulgada. Lleve a ebullición. Baje a fuego lento y cocine la yuca sin cubrir entre 20 y 30 minutos, o hasta que esté blanda.

2. Precaliente el horno a 350°F.

3. Saque la yuca de la olla escurriéndola, póngala sobre una tabla para picar y déjela enfriar. Córtaela a lo largo en pedazos de unos 2 centímetros ( $\frac{3}{4}$  de pulgada) de ancho, desechando la fibra del centro.

4. Rocíe la bandeja de hornear galletas con el aceite en aerosol antiadherente. Ponga los pedazos de yuca sobre la bandeja tratando en lo posible de que no estén unos encima de otros. Rocíelos con el aceite en aerosol. Cubra con papel de aluminio y cocine las yucas por 8 minutos aproximadamente. Quite el papel aluminio y colóquelas nuevamente en el horno, cocinándolas 7 minutos más.

## Notas

**Origen:** National Heart, Lung and Blood Institute (NHLBI), Stay Young at Heart

### Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
<b>Calorías</b>	<b>90</b>
Grasa total	0 g
Grasa saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	10 mg
Total de Carbohidrato	22 g
Fibra dietética	1 g
Azúcares totales	1 g
Azúcares Añadidas incluidas	N/A
<b>Proteínas</b>	<b>1 g</b>
Vitamina D	N/A
Calcio	N/A
Hierro	N/A
Potasio	N/A

N/A - Información no está disponible